



## Editorial

On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voire de mois est préjudiciable à la pratique du Tai Chi Chuan et du Qi Gong. On doit se dire que ces absences sont concomitantes à la pratique. Car, comme le dit le "Dao de Jing".

chap. 41. (trad. Liou Kia-hway)

*... le chemin du progrès paraît rétrograde,  
le chemin uni paraît raboteux,*

Ainsi comprenez bien qu'il est naturel et même logique que la pratique ne s'inscrive pas dans une progression linéaire.

## Sommaire

Yang Sheng Taiji Bang - Vitalsport 2016 - Forum des associations à Dol-de-Bgne - Forum des sports à St Malo - Reprise des cours - 2<sup>ème</sup> Stage International WUDANGXUANWUPAI ©.

## YANG SHENG TAIJI BANG

### 养生太极棒

[Taiji de santé du bâtonnet ou Bâton des huit immortels]

#### L'histoire du Taiji chi ou bâtonnet de longévité

On attribue l'origine du Taiji bang, ainsi que d'autres formes de Qi Gong, à **Chen Tuan** le créateur entre autre du "**Liu He Ba Fa**" (*Les six harmonies et les Huit techniques*). Ce célèbre ermite taoïste vivait sur les montagnes du **Hua Shan**. On dit de lui qu'il avait maîtrisé les principaux arts taoïstes : arts martiaux, méditation, médecine énergétique et Qi gong.

A partir de lui, une lignée ininterrompue de maîtres a préservé cette méthode rare de Qi gong. Ce dont on est sûr c'est que la 1<sup>ère</sup> personne qui a enseigné au grand public le Taiji bang est **Zhao Zhongdao** (1844-1962). Ce système aurait été conservé dans sa famille pendant plus de 250 années. En 1954 il rendit public pour la première fois ce Qi Gong à Beijing (*Pékin*).

#### La méthode du Taiji Bang

Le bâtonnet de longévité ou Taijibang est un objet en bois qui ressemble à un pommeau d'épée. Cette « *baguette d'immortel* » possède 2 bouts arrondis qui permettent de loger confortablement le bâton dans les paumes. Cela permet de stimuler en priorité le point d'acupuncture "Lao Gong" 8 XB.



La porosité du bois permet à la force vitale de traverser le Taijibang qui va se transformer en générateur au fur et à mesure de la pratique. Les mouvements circulaires caractéristiques de ce Qigong permettent d'avoir une action profonde sur le système nerveux et permettent ainsi de régénérer le corps et l'esprit en peu de temps.

Cette pratique est à rapprocher de certaines méditations taoïstes. **Zhao Zhongdao** aurait dit : « *Le Taijibang est une méditation debout* ». Elle apporte tous les avantages de la méditation mais permet également de renforcer la force et la vitalité d'une façon unique.

## YANG SHENG TAIJI BANG

[Taiji de santé du bâtonnet ou Bâton des huit immortels]

(1<sup>ère</sup> série)

- 1.) « NAN SHAN XIAN RUI » **Le mont Nan Shan apporte le bonheur**
  - 2.) « JI SHI ZHOU HAN » **L'Arche qui sauve le monde**
  - 3.) « YU TU DAO YAO » **Le lapin de jade prépare la pilule d'immortalité (en écrasant les plantes dans un mortier avec un pilon.)**
  - 4.) « YUE MA ZHEN CHUN » **Le cheval galope avec l'énergie du prin-temps**
  - 5.) « SU HAI HAN CHAO » **La richesse de la culture traditionnelle est comme un océan**
  - 6.) « GONG SHEN XIA BAI » **Faire une inclinaison profonde**
  - 7.) « QIAN KUN JIAO TAI » **la Terre et le Ciel se réunissent**
  - 8.) « HUAI BAO TAI JI » **Embrasser le Taiji**
- Fermeture**

## Vitalsport 2016

L'association Bretonne de Tai Chi Chuan participe au Decathlon Village Betton Rennes avec une quarantaine de clubs et les associations à découvrir différents sports et activités. Cette manifestation est gratuite. Week-end du 10 et 11 Sept.

<https://www.facebook.com/events/287422254931335/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mg1vaP2LZFc>

## FORUM DES ASSOCIATIONS

Centre Culturel l'Odysée

Samedi 27 Août

La ville de Dol de Bretagne organise depuis de nombreuses années un FORUM des ASSOCIATIONS.

Comme nous l'avons signalé quelque temps avant la fin de l'année, l'enseignant F. Hainry est en déplacement en Rép. Tchèque pendant cette période.

Très gentiment G. LAVAUX s'était proposé d'assurer la permanence. Mais être seul toute la journée n'a rien de très agréable. Si certains d'entre vous sont disponible pour l'aider à encadrer cette manifestation qu'ils me contactent au plus tard le mardi matin 23 Août au 06 71 83 12 15 ou 09 54 07 82 24 ou qu'ils contactent directement s'ils sont disponible.

Merci d'avance.

**12<sup>ème</sup> FORUM DES SPORTS**  
**Salle d'athlétisme de Marville**  
**Samedi 3 septembre**

L'enseignant F. Hainry ne sera pas de retour de son déplacement en Rép. Tchèque.

Anita Leblanc et Eliane Bordier Rebours se sont proposées d'assurer la permanence du stand.

Si certains d'entre vous désirent leurs rendre visite et échanger quelques mots ils seront les bien venus.

**REPRISE DES COUVRS Année 2016-2017**

Le bureau à proposé pour la reprise des séances :  
**semaine du 12 au 17 Septembre.**

**Les séances sont assurés jusqu'au vendredi 30 Juin.**  
**Nous rappelons que durant les congés scolaire durant deux semaines, l'association assure les cours la première semaine.**

**Séances**

- **Lundi & Samedi** : "Salle des Arts Martiaux" - Boulevard de Normandie, (*chemin de la chaussée*) à Dol-de-Bretagne.
- **Mardi** "Salle d'activité" rue de la mairie (*Derrière la Mairie*) au Mont-Dol.
- **Mardi & Jeudi** : "Salle de la Gentillierie" - 124, av. des Rosais à Saint-Malo.
- **Mercredi & Vendredi** : en début d'après-midi "Salle Jean Prouff" - Cité Internationale Paul Ricoeur (à l'angle du Liberté et du Cinéma Gaumont) sur l'Esplanade Charles de Gaulle.
- **Mercredi & Vendredi** : "Gymnase L. Bobet" - 15, bis Boulevard du Portugal à Rennes.

**A NOTER**

**La séance de Qigong & Tai Chi Chuan ne pouvant plus se dérouler à Dol-de-Bretagne le Lundi matin la pratique est reporté au Mont-Dol le mardi matin sur le même créneau horaire.**

**Mardi : 10h 30 à 12h**

**REPRISE : Après plusieurs années d'attente des séances sont de nouveau assurées au centre ville de Rennes.**

**PARLEZ EN AUTOUR DE VOUS.**

**Cette pratique est proposée "Salle Jean Prouff" - Cité Internationale Paul Ricoeur (à l'angle du Liberté et du Cinéma Gaumont) sur l'Esplanade Charles de Gaulle.**

**Mercredi : 15h à 16h 30**

**Vendredi : 16h à 17h 30 ©**



**ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES**

**Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr - www.abtcc.fr**

**2<sup>ème</sup> STAGE International 22-23 Octobre 2016**

**WUDANGXUANWUPAI ©**

Stage animé par **YOU LI FA** (*François HAINRY*)

15<sup>ème</sup> génération du **WUDANG XUAN WU PAI ©**

*Les 22 - 23 Octobre 2016*

*Salle de sport des Vergers 3512000 Dol-de-Bretagne*

Enchaînement taoïste des monts Wudang "**Wudang Taiji quan Shiba shi**" (18 séquences). Cet enchaînement ouvre la pratique pour dynamiser les "**Trois Trésors**".

Cet enchaînement est enseigné dans sa dimension traditionnelle de façon confidentielle à certains disciples choisis dans l'école du WUDANG XUAN WU PAI en Chine.

La forme peut se pratiquer dans la continuité ou séparément sous forme statiques ou dynamique.

L'approche traditionnelle permet d'ouvrir la circulation de l'énergie dans le corps, de stimuler les différents **Dantian**. L'enchaînement au delà de l'activation de la "**petite circulation énergétique**" (*xiao zhou tian*) amène à l'activation dans le corps de "**la grande circulation**" (*da zhou tian*) ou "**Circulation Céleste Majeur**".

Le séminaire est ouvert à tous les pratiquants quelque soit leur âge et leur condition physique. (Le "**Wudang Taiji quan Shiba shi**" ne peut être qu'un mieux pour la santé).

**YOU LI FA** (*François HAINRY*) est psychologue clinicien formé à l'acupuncteur, et a créé une des première école de formation d'enseignants du Qigong et Tai Chi Chuan en Europe en 1979.

Actuellement son école se situe sur plusieurs villes : Dol-de-Bretagne - Mont-Dol - Rennes - Saint-Malo.

**YOU LI FA** (*François HAINRY*) représente la **15<sup>ème</sup> génération du WUDANG XUAN WU PAI ©** pour la France, et il est l'un des rares disciple du **Grand Maître YOU Xuande** à transmettre ce savoir sous sa forme authentique.



**Site Internet**

<https://www.youtube.com/watch?v=3tVhDtDrI3U&feature=youtu.be>

<https://www.facebook.com/264640180348003/posts>

<https://www.facebook.com/events/1744950142388688/>

<https://www.youtube.com/watch?v=w9FZBPPBNSY>

**Cours & Seminaires**

ACIGNÉ - BEIGNON - BREST (MPT Harteloire & Suichin) - CHÂTELLERAULT - DOL-DE-BRETAGNE - GUER - GUILLERS - L'HERMITAGE - LE GRAND PRESSIGNY - PLÉLAN-LE-GRAND - PLOERMEL - PLOUZANÉ - RENNES - SAINT-MALO.

**(Informations et inscriptions : contact@abtcc.fr)**

**www.abtcc.fr**

**www.wudang.fr**

**facebook : abtcc**